

# Bunte Bowl mit Edamame & glasierter Aubergine dazu Sesam-Reis und Gurkensalat

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Aubergine



Edamame



Gurke



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Teriyakisofe



vegane Mayonnaise



Sesamol



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Aubergine <b>NL</b>	1	2	2
Edamame <b>11)</b>	50 g	100 g	100 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2617 kJ/625 kcal
Fett	3,66 g	23,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	2,88 g
Kohlenhydrate	13,41 g	87,35 g
– davon Zucker	3,96 g	25,83 g
Eiweiß	1,91 g	12,45 g
Salz	0,367 g	2,392 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



## Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** zufügen und aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

**Sesamöl** und **Edamame** untermischen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Für den Gurkensalat

**Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Dip**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** marinieren. Beiseitestellen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Aubergine backen

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Aubergine** längs vierteln und in 2 cm Ecken schneiden.

In einer großen Schüssel **Aubergine** mit der Hälfte der **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen.

Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 20 Min. backen, bis sie innen weich und außen schön gebräunt sind.



## Letzte Schritte

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Chilischote** in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Toppings vorbereiten

Zwei kleine Schüsseln bereitstellen. In einer davon **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** miteinander verrühren.

**Tipp:** *Sriracha ist sehr scharf. Wenn du Schärfe nicht gewohnt bist, verwende sie sparsam.*

In der zweiten kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren. Beides mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen.

**Aubergine** nach der Garzeit mit restlicher **Teriyakisoße** vermengen und auf den **Reis** geben. **Gurkensalat** daneben anrichten.

Nach Belieben mit **Frühlingszwiebelringen**, **Chili (Achtung: scharf!)** und den **Dips** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

